

# OBSAH

|   |           |
|---|-----------|
| <b>PODĚKOVÁNÍ</b>   | <b>7</b>  |
| <b>PŘEDMLUVA</b>  | <b>13</b> |
| <b>ÚVOD</b>   | <b>15</b> |
| <br>  |           |
| <b>KAPITOLA JEDNA</b>   |           |
| <b>TRADIČNÍ KOŘENY MODERNÍ JÓGY</b>                               | <b>19</b> |
| VÉDY  | 19        |
| UPANIŠADY   | 21        |
| BHAGAVADGÍTA  | 22        |
| PATAŇDŽALIHO JÓGA SÚTRY   | 23        |
| TANTRA  | 28        |
| HATHAJÓGA: HATHAJÓGA PRADIPIKA,<br>GHĚRANDA SAMHITÁ, ŠIVA SAMHITÁ | 31        |
| CESTA K MODERNÍ HATHAJÓZE   | 34        |
| <br>  |           |
| <b>KAPITOLA DVĚ</b>   |           |
| <b>MODERNÍ HATHAJÓGA</b>  | <b>36</b> |
| CESTA JÓGY NA ZÁPAD   | 37        |
| MODERNÍ STYLY HATHAJÓGY   | 40        |
| PALETA STYLŮ UČITELE JÓGY   | 54        |
| <br>  |           |
| <b>KAPITOLA TŘI</b>   |           |
| <b>JEMNOHMOTNÁ ENERGIE</b>  | <b>56</b> |
| PĚT OBALŮ TĚLA  | 56        |
| PRÁNA   | 58        |
| NÁDÍ  | 60        |
| BANDHY  | 61        |
| ČAKRY   | 62        |
| GUNY  | 63        |
| DÓŠI  | 65        |
| ZDŮRAZNĚNÍ JEMNOHMOTNÉ ENERGIE V HODINÁCH JÓGY                    | 67        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>KAPITOLA ČTYŘI</b>   |            |
| <b>POHYB A STRUKTURA TĚLA</b>   | <b>68</b>  |
| CHODIDLA  | 68         |
| KOLENA  | 70         |
| PÁNEV   | 74         |
| OBLAST BŘICHA   | 76         |
| PÁTEŘ   | 78         |
| RAMENA, PAŽE A RUCE   | 83         |
| ANATOMIE PŘI VÝUCE  | 87         |
| <br>  |            |
| <b>KAPITOLA PĚT</b>   |            |
| <b>JAK VYTVOŘIT PROSTOR PRO SEBETRANSFORMACI</b>                            | <b>89</b>  |
| VHODNÝ PROSTOR  | 90         |
| USPOŘÁDÁNÍ A ROZVRŽENÍ CVIČEBNY   | 92         |
| ÚROVNĚ KURZŮ A CELKOVÉ PŘEDPOKLADY  | 93         |
| ETIKETA KURZU   | 94         |
| PROBOUZENÍ DUCHOVNÍHO PROSTŘEDÍ   | 95         |
| ARCHETYPY A MYTOLOGIE   | 99         |
| TVOŘENÍ PROSTORU PRO VNÍMÁNÍ ŠTĚSTÍ   | 103        |
| PROSTOR PRO LÉČENÍ A VNITŘNÍ PROBOUZENÍ                                     | 104        |
| UDRŽOVÁNÍ SJEDNOCENOSTI   | 107        |
| <br>  |            |
| <b>KAPITOLA ŠEST</b>  |            |
| <b>TECHNIKY A PROSTŘEDKY VYUČOVÁNÍ JÓGY</b>                                 | <b>108</b> |
| JAK VYUČOVAT TOHO, KDO STOJÍ PŘED VÁMI                                      | 108        |
| HLAS A JAZYK  | 114        |
| ZÁKLADNÍ PRVKY PRAKTIKOVÁNÍ ÁSAN  | 115        |
| VEDENÍ ÁSAN   | 123        |
| ZÁKLADNÍ PRINCIPY PŘI POSKYTOVÁNÍ FYZICKÉ DOPOMOCI<br>A OPRAVOVÁNÍ STUDENTŮ | 133        |
| MODIFIKACE, VARIACE A POUŽÍVÁNÍ POMŮCEK                                     | 138        |
| SLOUČENÍ VŠECH PRINCIPŮ   | 138        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>KAPITOLA SEDM</b>  |            |
| <b>VÝUKA ÁSAN</b>   | <b>140</b> |
| SURYA NAMASKARA: POZDRAV SLUNCI                                   | 140        |
| ÁSANY VESTOJE   | 153        |
| KULTIVACE STŘEDU TĚLA   | 163        |
| ROVNOVÁŽNÉ POZICE NA PAŽÍCH                                       | 166        |
| ZÁKLONY   | 173        |
| ROTACE V SEDU A V LEHU NA ZÁDECH                                  | 183        |
| PŘEDKLONY A POZICE OTEVÍRAJÍCÍ KYČLE                              | 187        |
| OBRÁCENÉ POLOHY   | 199        |
| SAVÁSANA  | 204        |
| <br>  |            |
| <b>KAPITOLA OSM</b>   |            |
| <b>VYUČOVÁNÍ PRÁNÁJÁMY</b>  | <b>205</b> |
| OBJEVENÍ A ROZVOJ PRÁNÁJÁMY                                       | 206        |
| MODERNÍ POZNATKY O RESPIRACI                                      | 207        |
| VYUČOVÁNÍ ZÁKLADNÍHO VĚDOMÍ DECHU                                 | 209        |
| KULTIVACE TOKU DECHU  | 210        |
| UDŽDŽÁJÍ PRÁNÁJÁMA: ZÁKLADNÍ JÓGOVÝ DECH                          | 212        |
| PROHLUBOVÁNÍ DECHOVÝCH TECHNIK                                    | 213        |
| VĚDOMĚ ZJEMŇOVÁNÍ ENERGIE   | 223        |
| <br>  |            |
| <b>KAPITOLA DEVĚT</b>   |            |
| <b>VÝUKA MEDITACE</b>   | <b>224</b> |
| CESTA MEDITACE PODLE PATAŇDŽALIHO: PRATJÁHÁRA,<br>DHÁRANÁ, DHJÁNA | 225        |
| USEDNUTÍ  | 227        |
| ŠEST TECHNIK ŘÍZENÉ MEDITACE                                      | 228        |
| KDY MEDITOVAT   | 231        |
| MEDITACE UPROSTŘED PLYNUTÍ TĚLA A DECHU                           | 231        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>KAPITOLA DESET</b>                           |            |
| <b>PLÁNOVÁNÍ A USPOŘÁDÁNÍ LEKCÍ</b>             | <b>233</b> |
| ZÁKLADNÍ OBLOUKOVÁ STRUKTURA LEKCE              | 236        |
| TVOŘENÍ SESTAV V RÁMCI I MIMO RÁMEC SKUPIN ĀSAN | 240        |
| PLÁNOVÁNÍ JEDNOTLIVÝCH LEKCÍ                    | 244        |
| SESTAVA PRO OBDOBÍ MENSTRUACE                   | 251        |
| SESTAVA SE ZAMĚŘENÍM NA ČAKRY                   | 252        |
| OBLÍBENÉ HATHAJÓGOVÉ ŘADY                       | 253        |
| TVOŘENÍ LEKCÍ                                   | 257        |
| <br>  |            |
| <b>KAPITOLA JEDENÁCT</b>                        |            |
| <b>SPECIÁLNĚ ZAMĚŘENÁ VÝUKA</b>                 | <b>258</b> |
| JÓGOVÍ NOVÁČCI                                  | 258        |
| PRÁCE S PORANĚNÍMI                              | 260        |
| JAK PRACOVAT S DEPRESÍ                          | 270        |
| JAK PRACOVAT S TĚHOTNÝMI STUDENTKAMI            | 271        |
| VÝUKA V ALTERNATIVNÍM PROSTŘEDÍ                 | 275        |
| <br>  |            |
| <b>KAPITOLA DVANÁCT</b>                         |            |
| <b>JÓGA JAKO POVOLÁNÍ</b>                       | <b>278</b> |
| ŠKOLENÍ A CERTIFIKÁTY PRO UČITELE JÓGY          | 278        |
| INDIVIDUÁLNÍ VÝUKA                              | 280        |
| MOŽNOSTI VYUČOVÁNÍ A ODMĚNY                     | 281        |
| ZAČÍNÁME UČIT                                   | 283        |
| POJIŠTĚNÍ ODPOVĚDNOSTI ZA ŠKODU                 | 284        |
| CESTA UČITELE                                   | 284        |
| <br>  |            |
| <b>DODATEK</b>                                  |            |
| PODKLADY PRO VÝUKU JÓGY                         | 285        |
| SLOVNÍK   | 295        |
| SEZNAM ĀSAN                                     | 303        |
| ROZBOR ĀSAN                                     | 312        |
| POZNÁMKY  | 332        |
| PŘEHLED POUŽITÉ LITERATURY                      | 339        |
| REJSTRÁK  | 347        |
| O AUTOROVI                                      | 354        |